

LA VILLE D'EMBRUN ET SON CCAS PROPOSENT DE NOMBREUX ATELIERS, ACTIVITÉS ET ANIMATIONS POUR LES RETRAITÉS

ATELIERS SENIORS CCAS



Programme
JANVIER À JUIN 2026

ÉDITO

“Parce que le bien-être et l'inclusion de nos ainés sont au cœur de nos priorités, j'ai le plaisir de vous proposer un ensemble d'ateliers gratuits. Ces rendez-vous, pensés pour favoriser la vitalité, le lien social et le plaisir de se retrouver, couvrent des activités variées: ateliers d'écriture pour stimuler la créativité et la mémoire, séances de gym-chaise pour entretenir en douceur la mobilité, moments de jeux et d'échanges pour partager un temps convivial ou encore ateliers intergénérationnels permettant de tisser des liens forts entre générations.

Je vous invite chaleureusement à rejoindre ces ateliers ouverts à chacun.

Ensemble, faisons de notre ville un lieu où chaque âge trouve pleinement sa place.

Chantal EYMOUD, Maire d'Embrun

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS



Avec les enfants du centre de loisirs, venez partager un moment convivial.

Mercredi 18 février (horaire à venir)

Centre de loisirs - Chemin du tour des portes

ATELIERS JEUX



Un moment convivial d'échanges et de bonne humeur autour d'un atelier jeux de société, suivi d'un goûter partagé !

Lundis 12 janvier, 26 janvier, 9 février, 9 mars, 30 mars, 4 mai, 18 mai, 8 juin, 22 juin

À la Manutention, salle Vauban **de 14h30 à 16h30**

ATELIERS GYM-CHIAISE

De la tête aux pieds, tout le corps est mobilisé grâce à une activité physique douce, ludique et adaptée à chacun. Les exercices sont accessibles à tous, réalisés dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Pour vous permettre de choisir le rythme qui vous convient le mieux, deux créneaux sont proposés :

- **9h à 10h : niveau intermédiaire**
- **10h30 à 11h30 : niveau facile**

Il s'agit de deux groupes différents afin que chacun puisse pratiquer dans les meilleures conditions, toujours avec le même objectif : se faire du bien, renforcer sa mobilité et partager un moment agréable.

Une inscription vaut pour un cycle uniquement.

Cycle 1 : du mardi 8 janvier au mardi 10 février de 9h à 10h ou de 10h30 à 11h30 - Salle des Genêts d'Or

Cycle 2 : du mardi 3 mars au mardi 7 avril de 9h à 10h ou de 10h30 à 11h30 - Salle des Genêts d'Or

Cycle 3 : du mardi 28 avril au mardi 9 juin de 10h30 à 11h30 (un créneau tout niveau uniquement)

En extérieur (Jardin du Roc)

ATELIERS ÉCRITURE



Avec Christèle CARDONA.

À partir de photos et de textes, vous écrirez ensemble une histoire commune pour faire émerger les émotions, les souvenirs et la créativité de chacun.

Vendredi 9 janvier de 9h30 à 11h30 - Salle des Genêts d'Or



SUITE



GRATUIT
Inscription obligatoire



ATELIERS EXPRESSION THÉÂTRALE

Osez l'aventure théâtrale : un atelier pour s'exprimer, se découvrir, partager et libérer sa créativité en toute convivialité. Le contenu sera adapté au groupe présent.

Les lundis du 19 janvier au 23 mars (soit 8 séances, hors vacances scolaires) **de 9h30 à 11h30** - Salle des Genêts d'Or

ATELIERS LE COEUR, UN MUSCLE À DORLOTER

Le cœur est un muscle précieux : apprenons à le faire travailler en douceur et à le nourrir sans l'abîmer. Ayez le réflexe des gestes simples pour préserver votre capital cardiovasculaire au quotidien, tout en prenant plaisir à adopter de bonnes habitudes.

Les vendredis du 30 janvier au 13 février (soit 3 séances) **de 9h30 à 11h30** - Salle des Genêts d'Or

CONFÉRENCE PREVENTION DES RISQUES À DOMICILE

Avec la Maison de Protection des Familles, unité de la gendarmerie, découvrez comment prévenir et vous protéger des risques liés au démarchage physique, téléphonique et aux arnaques sur internet. L'atelier sera suivi d'un temps d'échange pour poser vos questions.

Vendredi 13 mars de 9h30 à 11h30

Salle des Genêts d'Or

MODALITES D'INSCRIPTION

Lundi 15 décembre et mardi 16 décembre 2025 de 9h à 12h.

Les inscriptions **sont obligatoires** et doivent se faire par e-mail sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr, par sms au 07.64.77.67.47 ou par téléphone au 04.92.43.77.31.

Ateliers à destination exclusivement des Embrunais(e)s.

Une priorité sera donnée aux personnes qui n'ont jamais participé aux ateliers.

GRATUIT | INFOS: www.ville-embrun.fr

ATELIERS YOGA DOUCEUR

Vous découvrirez des techniques de relaxation, d'étirement et de renforcement des muscles profonds, tout en mobilisant vos articulations pour améliorer votre équilibre et votre souplesse.

Les jeudis du 5 mars au 9 avril (soit 6 séances) **de 14h à 15h30** - Salle Vauban

EXPOSITION AVEC LE CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

Exposition du printemps : **jeudi 30 avril de 14h30 à 16h** - Centre d'Art Les Capucins

Exposition de David Posth-Kohler, créateur de sculptures inspirées de la marionnette et de la pantomime, explorant la gestualité et la théâtralité du corps à travers des personnages automates surprenants...

Exposition d'été : **mardi 30 juin de 14h30 à 16h** - Centre d'Art Les Capucins

Exposition collective rendant hommage à Nathalie Magnan, réalisatrice et théoricienne féministe, autour de son engagement pour l'inclusivité, les questions de genre et sa démarche participative dans le domaine des technologies.

FÊTE DU PLAN D'EAU

Retrouvez-nous nombreux pour une initiation à la gym-chaise avec Martine.

Dimanche 14 juin en début de matinée

